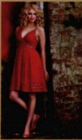
大师经典

完美示范，演绎优雅

跟随大师脚步　感悟摄影艺术

欧美时尚摆姿精选
Pose500

[美] 米歇尔·珀金斯 著　曲晓妍 译



邮电出版社
& TELECOM PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

跟随大师脚步　感悟摄影艺术

欧美时尚摆姿精选Pose500

[美] 米歇尔·珀金斯 著　　曲晓妍 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目（CIP）数据

欧美时尚摆姿精选Pose500 / （美）珀金斯著 ； 曲晓妍译. -- 北京 ： 人民邮电出版社，2010.7
ISBN 978-7-115-22048-6

Ⅰ. ①欧… Ⅱ. ①珀… ②曲… Ⅲ. ①人像摄影－摄影集－世界－现代 Ⅳ. ①J433

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第088154号

欧美时尚摆姿精选 Pose500

◆ 著 [美]米歇尔・珀金斯
译 曲晓妍
责任编辑 王 琳

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 http://www.ptpress.com.cn
北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：889×1194 1/20
印张：7
字数：240 千字 2010 年 7 月第 1 版
印数：1－5 000 册 2010 年 7 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2009-5219 号

ISBN 978-7-115-22048-6

定价：39.80 元

读者服务热线：(010)67132705 印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154

版权声明

500 Pose for Photographing Women: A Visual Sourcebook for Portrait Photographers, 1st Edition Copyright © 2009 by Michelle Perkins
All rights reserved.No part of this publication may be reproduced,stored in a retrieval system, or transmitted,in any form or by any means,electronic,mechanical,by photocopying,recording or otherwise,without the prior permission in writing from Amherst Media,Inc.CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATUIONS PRESS Copyright © 2009

本书简体中文版由美国芝加哥评论社独立出版集团(IPG)授权人民邮电出版社独家出版。
未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。
版权所有，侵权必究

内容提要

这是一本欧美时尚摆姿精选，作品皆出自世界顶级时尚与商业人像摄影师之手。本书为那些想要寻求创作灵感的摄影师提供灵感的源泉。全书共展示500款人像摄影美姿，包括头肩姿势、上半身姿势、四分之三躺姿、四分之三坐姿、四分之三站姿、全身躺姿、全身坐姿及全身站姿等。

读者通过阅读，可以感受其内涵，在潜移默化中提高自己的人像摄影水平。

关于本书

确定主体的最佳姿势（既能迎合个人，配合背景和服装，又具视觉吸引力的姿势）是打造成功人像摄影的最大挑战之一。尤其对于女性人像，摄影师也许需要用传统的头肩姿势打造出时尚杂志中的时尚感。简单地说，变化是无止尽的。

本书是专门为了解决这个问题而编写的视觉参考。齐集了世界顶级人像、时尚和商业摄影师的作品，本书为寻找创作灵感的摄影师们提供了丰富的资源。如果你不知道怎么应对某个客户或者不确定如何使用给定的道具，那么打开本书挑选自己喜欢的美姿并加以改变，拭目以待新姿势给作品带来的冲击吧！快速查找理想的范例样片，一定可以找到适合作品主题的执行方案。

为了方便查阅，美姿款式根据画面中出现的人像身长进行归类总结。全书共展示500款美姿，包括头肩姿势、四分之三躺姿、四分之三坐姿、四分之三站姿、全身躺姿、全身坐姿及全身站姿等。

日复一日、年复一年地保持创意是很困难的，有时你需要的只是一点点小小的灵感火花，那就打开本书吧！

目录

页码

6-7	人像摄影美姿基础
8-39	头肩姿势
40-62	上半身姿势
63-70	四分之三躺姿
71-78	四分之三坐姿
79-95	四分之三站姿
96-105	全身躺姿
106-124	全身坐姿
125-138	全身站姿
139-140	附录 摄影师简介

图片编号

1-128	头肩姿势
129-217	上半身姿势
218-236	四分之三躺姿
237-270	四分之三坐姿
271-343	四分之三站姿
344-371	全身躺姿
372-440	全身坐姿
441-500	全身站姿

人像摄影美姿基础

这部分内容包括传统人像摄影姿势的基本原则——在本书中有许多范例图片。尽管当代摄影师通常有意打破这些规则，但如果想以令人满意的方式展现人体，其中大多数规则都是基本准则。

姿势类型

有三种基本姿势，每一种姿势都是按拍摄对象在画面上展现的身长来划分的。如果不是全身像，建议避免在关节处剪裁照片（如膝盖或胳膊肘），否则会产生一种类似截肢的感觉，可以在关节之间剪裁。

头肩部人像（或头像）

主要显示拍摄对象的头肩部，如果双手举到靠近脸部的位置，也可以算在内。

上半身人像

这种姿势的人像包括拍摄对象的头肩部以及部分躯干。女性上半身人像通常都只在胸围线以下或腰际剪裁。上半身人像有时也被视为头像。

七分身人像

这种姿势显示拍摄对象的头部以下直至大腿中间或小腿中间的部分。在某些情况下，可能会看到一只脚。

全身人像

这种姿势显示拍摄对象从头到脚（或到脚踝处）的部分。在某些情况下，可能只看到一只脚。

面部视图

正面视图

拍摄对象的正脸正对着相机。

八分之七视图

拍摄对象的脸部稍微侧离相机一点，但仍然能看到两只耳朵。

四分之三或三分之二视图

拍摄对象的脸部与相机之间构成一定角度，在相机的视线里看不到远离相机的那只耳朵。在这个姿势当中，远一点的那只耳朵看起来比较小，这是因为距离相机较远。头部不应侧转得太多，鼻尖应超出脸颊的轮廓线，或者鼻梁要遮住远处的那只眼睛。

侧面视图

拍摄对象的头部与相机成90°角，只看得到一只眼睛。

肩部

尤其在女性人像拍摄中，拍摄对象的肩部应与相机保持一定角度。如果肩部直接面对相机，会让人看起来比实际情况更加宽大，导致构图比较呆滞。在女性人像拍摄中，肩部与相机成直角会让人像显得不够女性化（有时会为了营造一种坚定的氛围而有意为之）。

头部

倾斜头部

稍微倾斜头部会产生对角线，这会让姿势显得比较生动。在女性人像中，一般来说，头部会朝靠近相机一侧的肩膀倾斜，但这条规则经常被打破。大多数摄影师认为，头部倾斜的方向应最适合整体图像效果，也应该让拍摄对象看起来最漂亮。

下巴高度

下巴高度适中，效果最令人满意。如果下巴太高，拍摄对象看起来就会显得有些自大，脖子就会被拉长。如果下巴太低，看起来会显得比较怯懦，容易有双下巴或产生没有脖子的感觉。

眼睛

几乎在所有人像作品中，眼睛都是脸部最重要的部分。通

常来说，当不露上下眼白时，眼睛的拍摄效果会最佳。脸部稍微侧离相机一点点，然后再让拍摄对象的眼睛重新看向相机，这个姿势会看到更多眼白，让眼睛显得更大。

手臂
拍摄对象的手臂应与腰际之间保留一点空间，这个空间会让拍摄对象的上身显瘦。这也会在构图上形成一个三角形，将观者的视线吸引到拍摄对象的脸部。

手臂始终应成为整体的一部分，千万不要让手臂只是简单地垂在拍摄对象的身体两侧。只是弯曲胳膊肘就能在构图当中形成吸引人的对角线，有助于将观者的视线引向拍摄对象的脸部。
大多数人像摄影师都要求拍摄对象穿长袖上衣，哪怕拍摄对象很瘦，上臂裸露很难拍摄出有魅力的人像作品。

手
手应与相机成一定角度，避免在图像中出现变形情况。呈现手部外围轮廓要比只呈现手背或手掌更吸引人，因为手背或手掌在图像中看起来会大得不自然（如若靠近脸部尤其如此）。另外，通常还建议使双手在图像中处于不同高度，这会形成对角线，让姿势更为生动。

腰部
抬起手（不要让它只耷拉在腰际两侧），稍微弯曲腰部，这个姿势会产生一种迷人的曲线，这在女性人像拍摄时会产生令人满意的效果。

手指
手指稍微分开一点，效果最佳。这会凸显手指的形状。

道具
如果手边有道具，无论是握在手中还是用来支撑，都会使手部摆姿势更容易。

胸部
在女性人像拍摄中，恰如其分地呈现胸部至关重要。选择一个姿势，让身体躯干与相机形成一定角度，会突出胸部形状，根据主要光线的位置，会在乳沟上加深凸显胸部形状的阴影。肩膀如果直接面对相机，容易让胸部显得比较平坦。挺起胸部并让肩膀放松，也是一个好姿势，能呈现令人满意的图像效果。

腰腹部
手臂与身体分开会让腰部显瘦。如果是坐姿，背部挺直会有助于让腹部看起来比较平坦。但最好选择站姿，而不是坐姿。通常建议身体要稍微侧离主要光源，这会使远离相机的那侧身体置于阴影当中，有显瘦的效果。

腿
无论拍摄对象是站姿还是坐姿，腿的姿势都应该保持独立而不应完全一致。通常来说，其中一条腿比较直，用来支撑身体（如果是坐姿，在拍摄对象与地面之间起到连接作用）。另外一条腿稍微弯曲，在构图中形成比较有趣的线条。

站姿
让拍摄对象将身体重量放在后腿上面，身体稍微侧离相机，拍摄效果要比将身体重量平均分布在两只脚上更令人满意。前膝稍微有点弯曲会让画面不那么死板。

坐姿
当拍摄对象坐着的时候，两条腿应与相机保持一定角度。两腿之间留有一点空间，椅子会让大腿和小腿显瘦。

侧腿
如果是腿部裸露的女性人像拍摄，最好是展现一条腿的侧面，这有助于显露脚踝与小腿的形状。

臀部与大腿
大多数女性拍摄对象都关心这个部位。最显瘦的站姿就是臀部与相机成一定角度，侧离主要光源。如果是坐姿，让拍摄对象将身体重量转移到臀部一侧，这样以来，臀部的更多部分侧离相机。

双脚
如果脚趾直接朝向相机，双脚通常看起来会扭曲。双脚最好与相机保持一定角度。在女性人像拍摄中，通常都是踮起脚尖（或抬起脚跟，类似穿着高跟鞋）。这个姿势会收缩小腿肌肉，不仅会起到显瘦作用，在视觉上还会拉长拍摄对象的双腿。

头肩姿势

001 摄影：BILLY PEGRAM

002 摄影：CHERIE STERIE STEINBERG COTE

003 摄影：TIM SCHOOLER

004 摄影：TIM SCHOOLER

005摄影：ROLANDO GOMEZ

006 摄影：WES KRONNGER

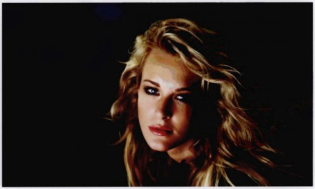
007 摄影：BILLY PEGRAM

008 摄影：STEPHEN DANTZIG

009 摄影：STEPHEN DANTZIG

010 摄影：TIM SCHOOLER

011 摄影：TIM SCHOOLER

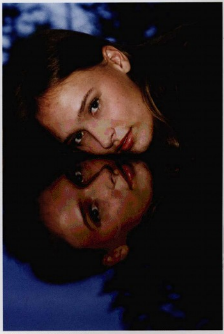


012 摄影：TIM SCHOOLER

013 摄影：TIM SCHOOLER

014 摄影：TIM SCHOOLER

015 摄影：TIM SCHOOLER



016 摄影：STEVEN BEGLITER

017 摄影：BILLY PEGRAM

018 摄影：VICKI TAUFER

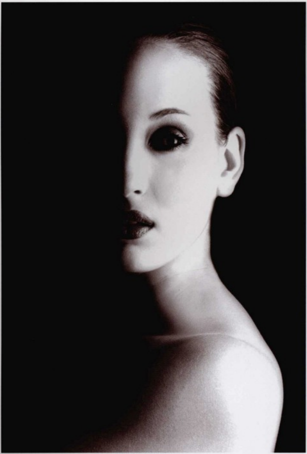
019 摄影：STEPHEN DANTZIG

020 摄影：STEPHEN DANTZIG

021 摄影：TIM SCHOOLER

022 摄影：STEPHEN DANTZI

023 摄影：TIM SCHOOLER



024 摄影：BILLY PEGRAM

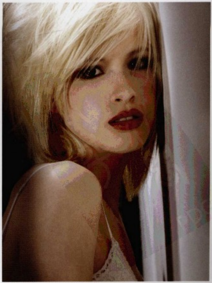
025 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

026 摄影：STEVEN BEGLEITER

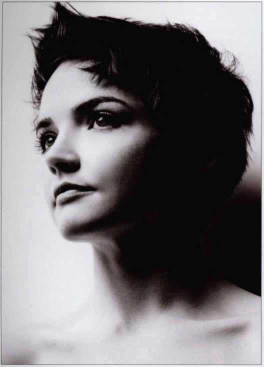
027 摄影：BILLY PEGRAM

028 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

029 摄影：CHERIE STEINBERG COTE



030 摄影：BILLY PEGRAM



031 摄影：WES KRONNGER

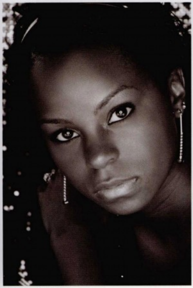
032 摄影：WES KRONNGER

033 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

034 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

035 摄影：VICKI TAUFER

036 摄影：TIM SCHOOLER



037 摄影：JEFF SMITH

038 摄影：STEPHEN DANTZIG

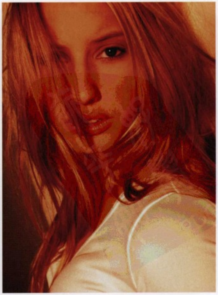
039 摄影：STEPHEN DANTZIG

040 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

041 摄影：BILLY PEGRAM

042 摄影：STEPHEN DANTZIG

043 摄影：STEPHEN DANTZIG



044 摄影：BILLY PEGRAM

045 摄影：STEPHEN DANTZIG

046 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

047 摄影：TIM SCHOOLER

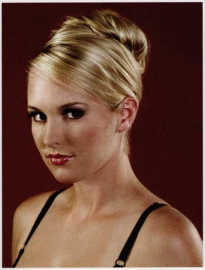
048 摄影：BILLY PEGRAM

049 摄影：BILLY PEGRAM

050 摄影：WES KRONINGER

051 摄影：RICK FERRO

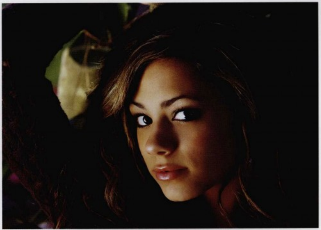
052 摄影：STEPHEN DANTZIG



053 摄影：STEPHEN DANTZI

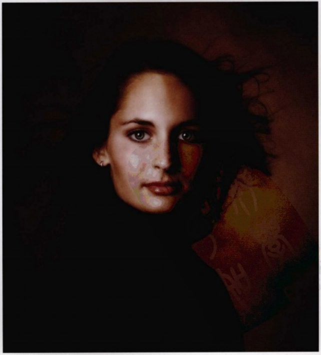
054 摄影：RICK FERRO

055 摄影：VICKI TAUFER


056 摄影：TIM SCHOOLER

057 摄影：VICKI TAUFER

058 摄影：RICK FERRO


059 摄影：VICKI TAUFER

060 摄影：ROLANDO GOMEZ

061 摄影：ROLANDO GOMEZ

062 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

063 摄影：VICKI TAUFER

064 摄影：VICKI TAUFER

065 摄影：ROLANDO GOMEZ

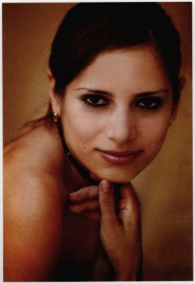
066 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

067 摄影：BILLY PEGRAM

068 摄影：JEFF SMITH

069 摄影：JEFF SMITH

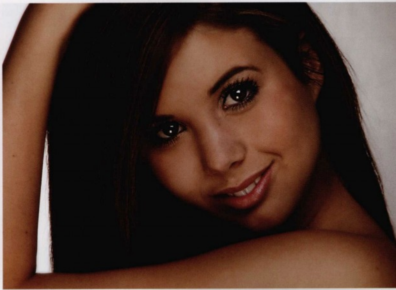
070 摄影：JEFF SMITH



071 摄影：CHRIS NELSON

072 摄影：JEFF SMITH

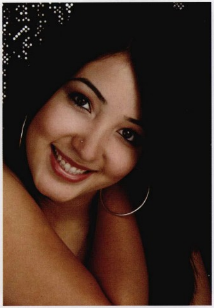
073 摄影：BILLY PEGRAM


074 摄影：JEFF SMITH

075 摄影：BILLY PEGRAM

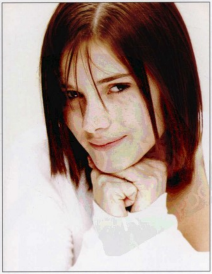
076 摄影：JEFF SMITH

077 摄影：TIM SCHOOLER



078 摄影：JEFF SMITH

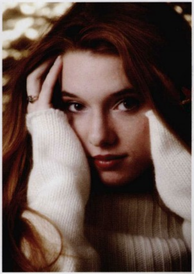
079 摄影：TIM SCHOOLER



080 摄影：CHRIS NELSON

081 摄影：JEFF SMITH

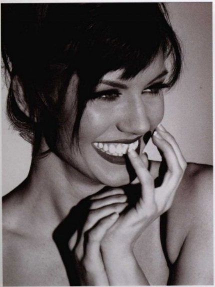
082 摄影：BILLY PEGRAM


083 摄影：CHRIS NELSON

084 摄影：JEFF SMITH

085 摄影：BILLY PEGRAM

086 摄影：TIM SCHOOLER



087 摄影：BILLY PEGRAM

088 摄影：JEFF SMITH

089 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

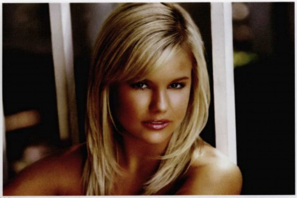
090 摄影：CHRIS NELSON

091 摄影：JEFF SMITH

092 摄影：JEFF SMITH

093 摄影：JEFF SMITH

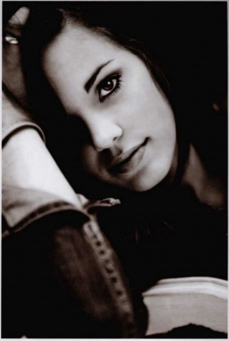
094 摄影：TIM SCHOOLER



095 摄影：TIM SCHOOLER

096 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

097 摄影：DEBORAH LYNN FERRO


098 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

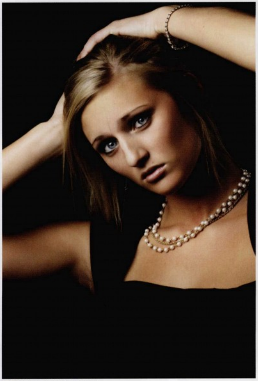
099 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

100 摄影：JEFF SMITH

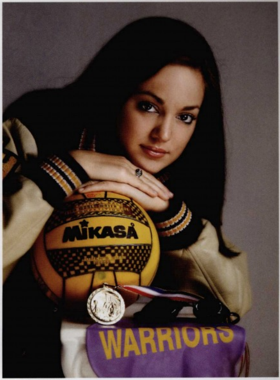
101 摄影：CHRIS NELSON

102 摄影：STEVEN BEGLEITER

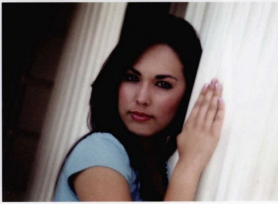
103 摄影：JEFF SMITH



104 摄影：DAN BROUILLETTE



105 摄影：JEFF SMITH



106 摄影：JEFF SMITH

107 摄影：JEFF SMITH

108 摄影：JEFF SMITH

109 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

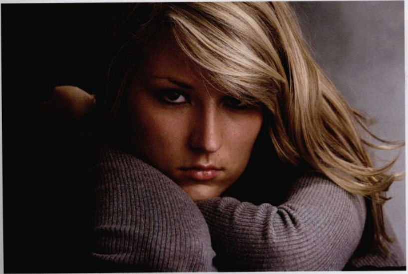
110 摄影：JEFF SMITH

111 摄影：JEFF SMITH

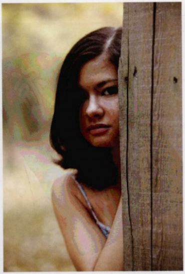
113 摄影：JEFF SMITH

112 摄影：JEFF SMITH

114 摄影：ROLANDO GOMEZ



115 摄影：CHRIS NELSON

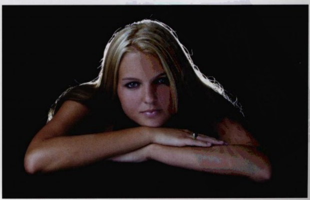


116 摄影：CHRIS NELSON

117 摄影：JEFF SMITH

118 摄影：RICK FERRO

119 摄影：DEBORAH LYNN FERRO



120 摄影：JEFF SMITH

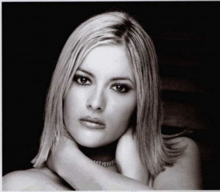
121 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

122 摄影：STEPHEN DANTZIG

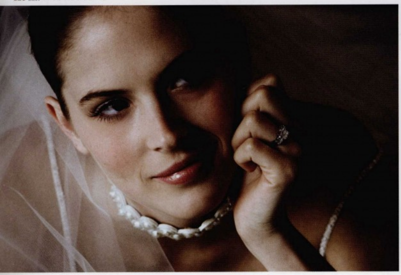
123 摄影：TIM SCHOOLER

124 摄影：STEPHEN DANTZIG

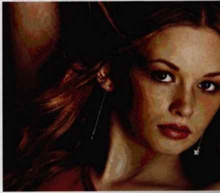
125 摄影：ROLANDO GOMEZ



126 摄影：JEFF SMITH



127 摄影：CHERIE STEINBERG COTE



128 摄影：TIM SCHOOLER

上半身姿势

129 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

130 摄影：JEFF SMITH

131 摄影：JEFF SMITH

132 摄影：WES KRONINGER

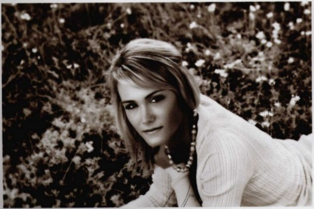
133 摄影：DAN BROUILLETTE

134 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

135 摄影：STEPHEN DANTZIG

136 摄影：HERNAN RODRIGUEZ

137 摄影：JEFF SMITH



138 摄影：TIM SCHOOLER

139 摄影：TIM SCHOOLER

140 摄影：WES KRONINGER

141 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

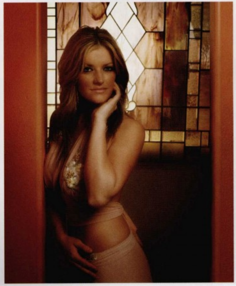
142 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

143 摄影：CHRIS NELSON

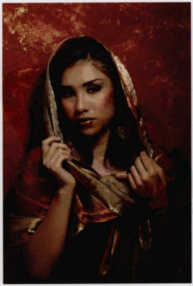
144 摄影：JEFF SMITH

145 摄影：TIM SCHOOLER

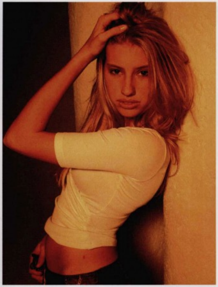
146 摄影：JEFF SMITH



147 摄影：HERNAN RODRIGUEZ



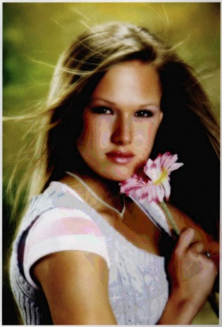
148 摄影：HERNAN RODRIGUEZ



149 摄影：BILLY PEGRAM

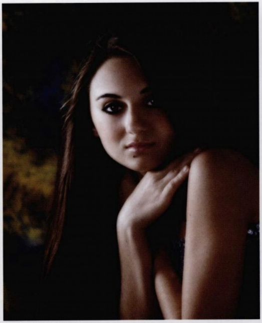
150 摄影：VICKI TAUFER

151 摄影：TIM SCHOOLER



152 摄影：TIM SCHOOLER

153 摄影：VICKI TAUFER



154 摄影：RICK FERRO

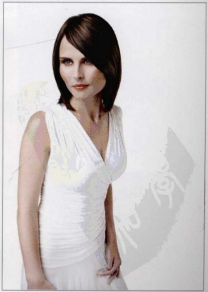
155 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

156 摄影：WES KRONINGER

157 摄影：WES KRONINGER

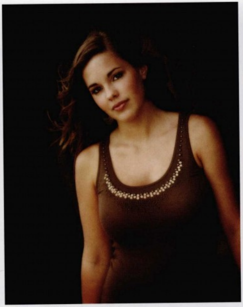
158 摄影：WES KRONINGER

159 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



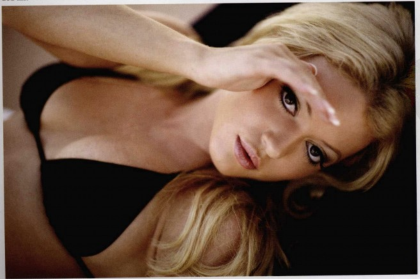
160 摄影：WES KRONINGER

161 摄影：DAN BROUILLETTE



162 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

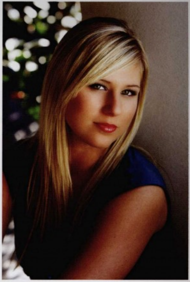
163 摄影：TIM SCHOOLER



164 摄影：ROLANDO GOMEZ

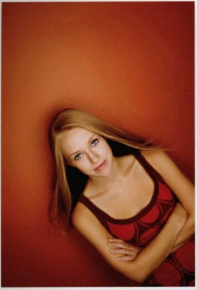
165 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

166 摄影：TIM SCHOOLER


167 摄影：TIM SCHOOLER

168 摄影：TIM SCHOOLER

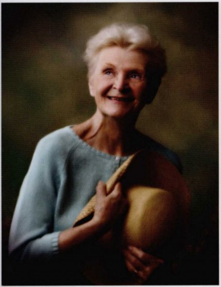
169 摄影：STEPHEN DANTZIG



170 摄影：VICKI TAUFER

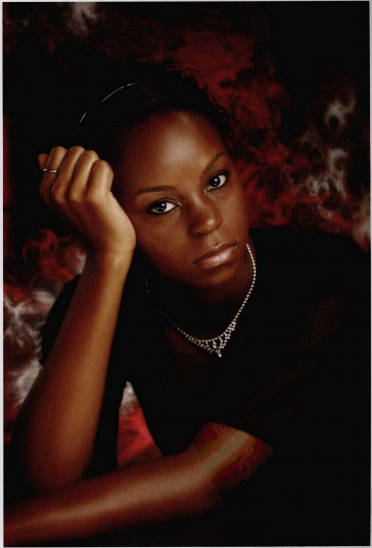
171 摄影：ROLANDO GOMEZ

172 摄影：JEFF SMITH

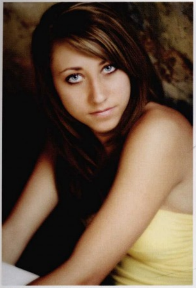


173 摄影：VICKI TAUFER

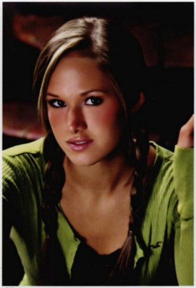
174 摄影：WES KRONINGER



175 摄影：JEFF SMITH

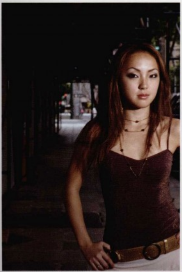


176 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



177 摄影：TIM SCHOOLER

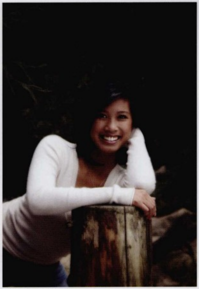
178 摄影：TIM SCHOOLER



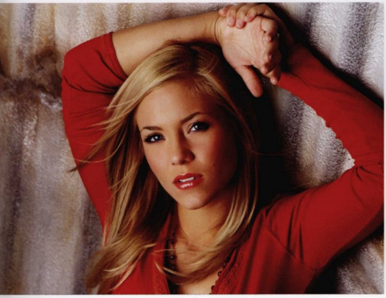
179 摄影：STEPHEN DANTZIG

180 摄影：VICKI TAUFER

181 摄影：JEFF SMITH


182 摄影：JEFF SMITH

183 摄影：JEFF SMITH


184 摄影：TIM SCHOOLER

185 摄影：JEFF SMITH

186 摄影：TIM SCHOOLER

187 摄影：JEFF SMITH

188 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

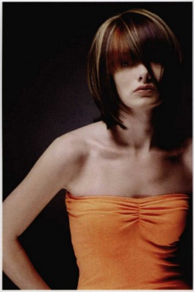
189 摄影：VICKI TAUFER

190 摄影：JEFF SMITH

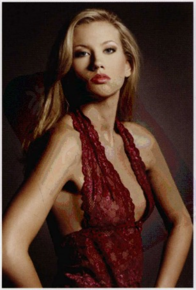
191 摄影：JEFF SMITH

192 摄影：HERNAN RODRIGUEZ

193 摄影：WES KRONINGER

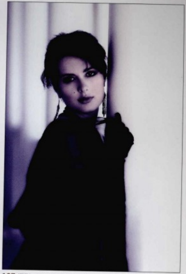


194 摄影：WES KRONINGER



195 摄影：WES KRONINGER

196 摄影：JEFF SMITH



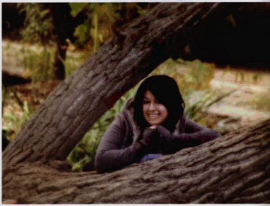
197 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

198 摄影：TIM SCHOOLER

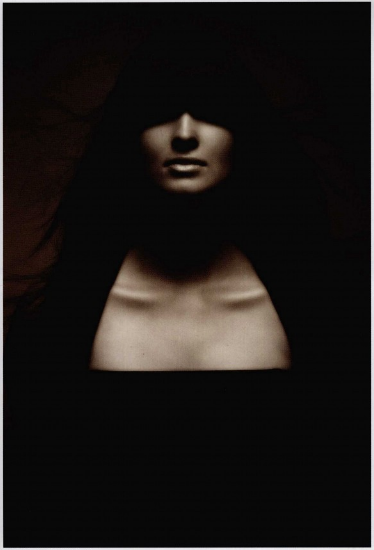
199 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

200 摄影：WES KRONINGER

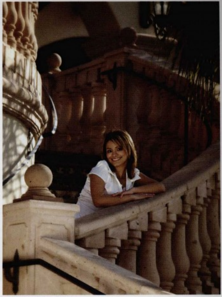
201 摄影：JEFF SMITH



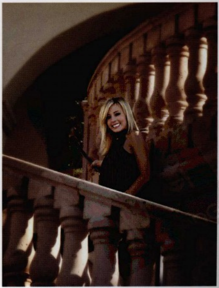
202 摄影：JEFF SMITH



203 摄影：WES KRONINGER

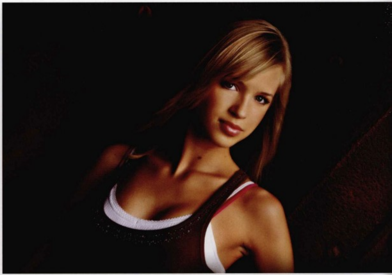


204 摄影：JEFF SMITH



205 摄影：JEFF SMITH

206 摄影：CHERIE STEINBERG COTE



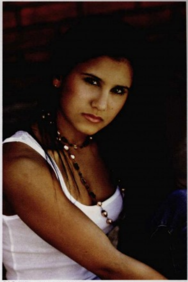
207 摄影：TIM SCHOOLER

208 摄影：JEFF SMITH

209 摄影：STEPHEN DANTZIG

210 摄影：STEPHEN DANTZIG

211 摄影：JEFF SMITH

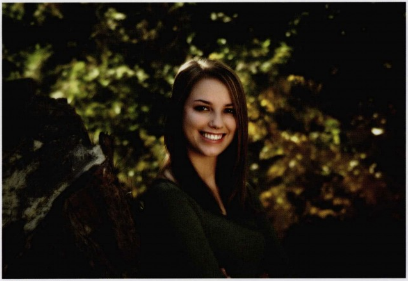


212 摄影：TIM SCHOOLER

213 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

214 摄影：JEFF SMITH

215 摄影：JEFF SMITH



216 摄影：JEFF SMITH

217 摄影：JEFF SMITH

四分之三躺姿

218 摄影：TIM SCHOOLER

219 摄影：TIM SCHOOLER

220 摄影：DAN BROUILLETTE

221 摄影：JEFF SMITH

222 摄影：JEFF SMITH

223 摄影：TIM SCHOOLER

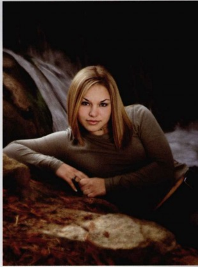
224 摄影：TIM SCHOOLER

225 摄影：VICKI TAUFER

226 摄影：MARC WEISBERG

227 摄影：JEFF SMITH

228 摄影：TIM SCHOOLER



229 摄影：JEFF SMITH

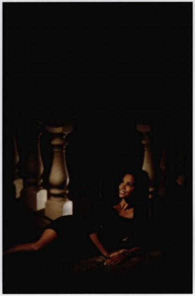
230 摄影：TIM SCHOOLER

231 摄影：WES KRONINGER

232 摄影：JEFF SMITH

233 摄影：JEFF SMITH

234 摄影：JEFF SMITH



235 摄影：JEFF SMITH

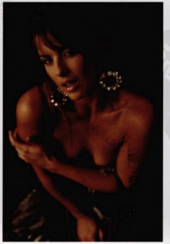
236 摄影：BILLY PEGRAM

四分之三坐姿

237 摄影：DAN BROUILLETT

238 摄影：JEFF SMITH

239 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

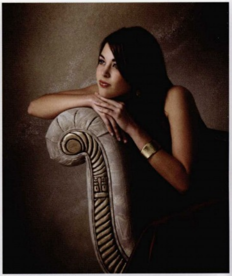


240 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

241 摄影：JEFF SMITH

242 摄影：JEFF SMITH

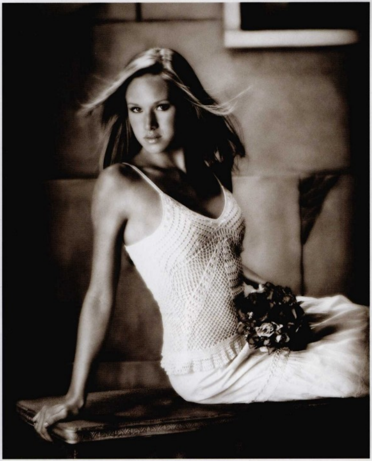
243 摄影：JEFF SMITH


244 摄影：JEFF SMITH

245 摄影：JEFF SMITH

246 摄影：JEFF SMITH

247 摄影：JEFF SMITH



248 摄影：TIM SCHOOLER

249 摄影：JEFF SMITH

250 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

251 摄影：JEFF SMITH

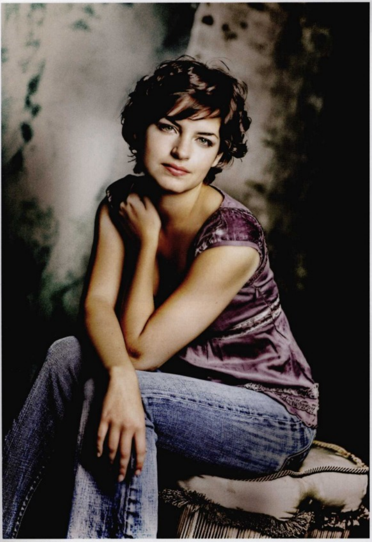
252 摄影：JEFF SMITH

253 摄影：CHRIS NELSON

254 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

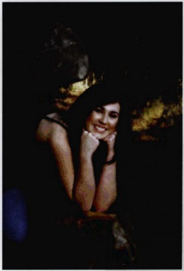
255 摄影：TIM SCHOOLER

256 摄影：STEVEN BEGLEITER



257 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

258 摄影：TIM SCHOOLER

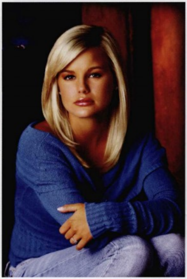


259 摄影：JEFF SMITH

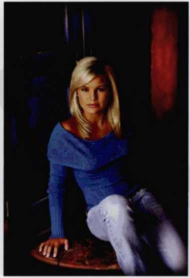
260 摄影：TIM SCHOOLER

261 摄影：TIM SCHOOLER

262 摄影：JEFF SMITH

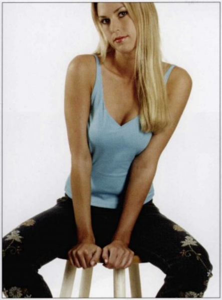


263 摄影：TIM SCHOOLER



264 摄影：TIM SCHOOLER

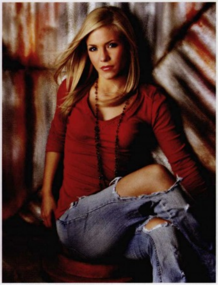
265 摄影：STEPHEN DANTZIG



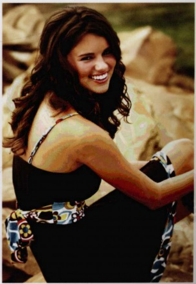
266 摄影：STEPHEN DANTZIG

267 摄影：TIM SCHOOLER

268 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



269 摄影：TIM SCHOOLER



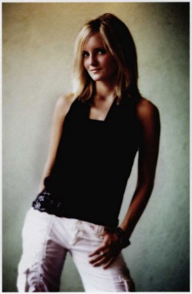
270 摄影：DAN BROUILLETTE

四分之三站姿

271 摄影：TIM SCHOOLER

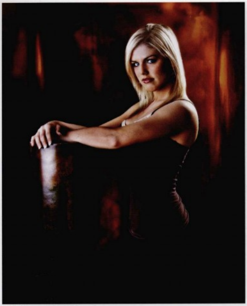
272 摄影：BILLY PEGRAM

273 摄影：DAN BROUILLETTE



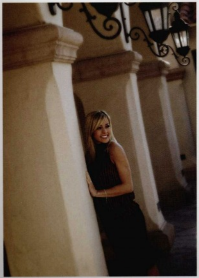
274 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

275 摄影：DAN BROUILLETTE



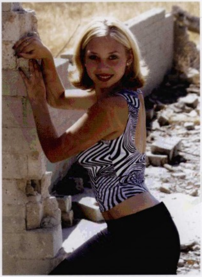
276 摄影：TIM SCHOOLER

277 摄影：TIM SCHOOLER



278 摄影：JEFF SMITH

279 摄影：JEFF SMITH



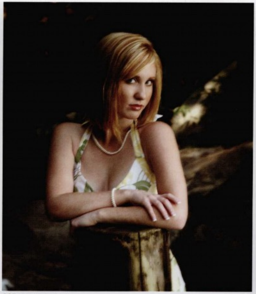
280 摄影：JEFF SMITH

281 摄影：JEFF SMITH

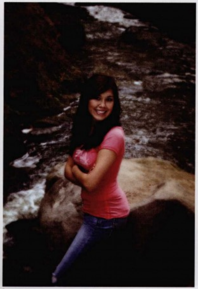
282 摄影：JEFF SMITH

283 摄影：STEPHEN DANTZIG

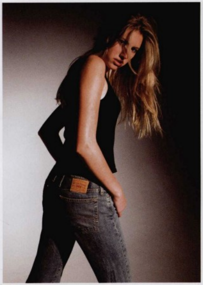
284 摄影：JEFF SMITH


285 摄影：JEFF SMITH

286 摄影：JEFF SMITH


287 摄影：JEFF SMITH

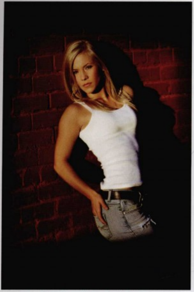
288 摄影：TIM SCHOOLER



289摄影：BILLY PEGRAM

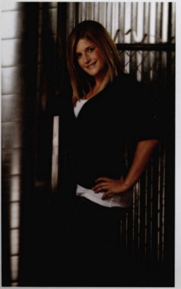
291 摄影：TIM SCHOOLER

290 摄影：TIM SCHOOLER



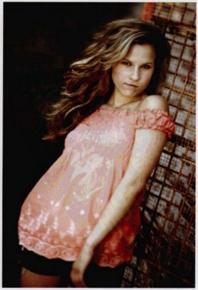
292 摄影：TIM SCHOOLER

293 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

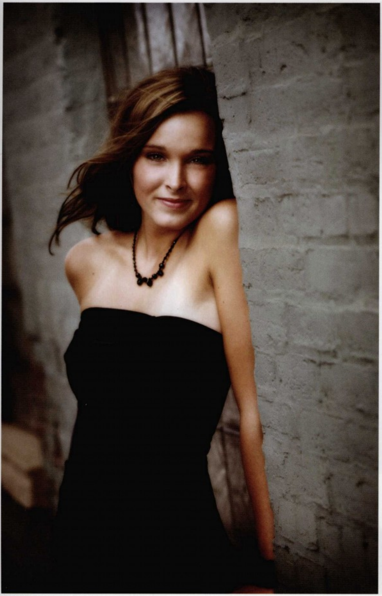


294 摄影：JEFF SMITH

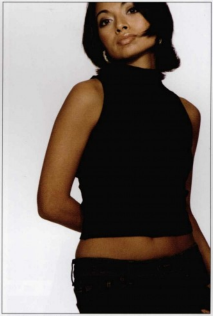
295 摄影：TIM SCHOOLER



296 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



297 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



298 摄影：STEPHEN DANTZIG

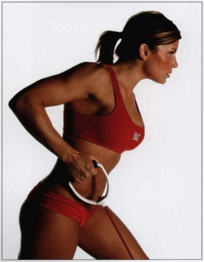
299 摄影：BILLY PEGRAM

300 摄影：STEPHEN DANTZIG

301 摄影：STEPHEN DANTZIG

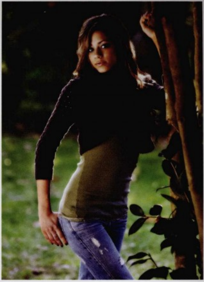
302 摄影：STEPHEN DANTZIG

303 摄影：BILLY PEGRAM


304 摄影：BILLY PEGRAM

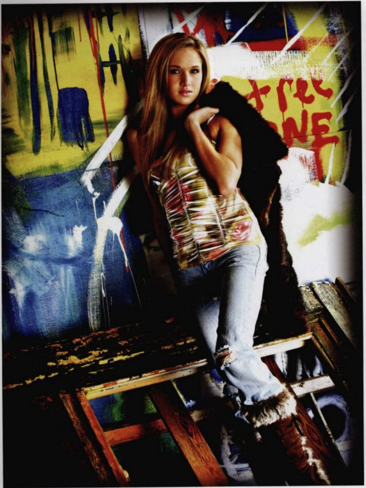
305 摄影：STEPHEN DANTZIG

306 摄影：TIM SCHOOLER



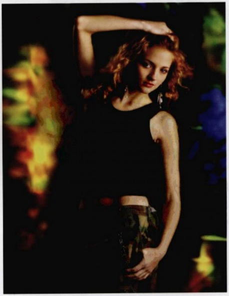
307 摄影：TIM SCHOOLER

308 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



309 摄影：TIM SCHOOLER

310 摄影：TIM SCHOOLER



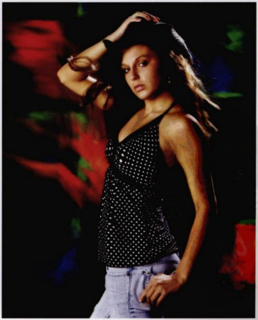
311 摄影：TIM SCHOOLER

312 摄影：STEPHEN DANTZIG

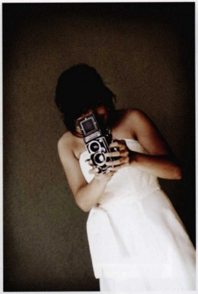
313 摄影：STEPHEN DANTZIG

314 摄影：STEPHEN DANTZIG

315：STEPHEN DANTZIG


316 摄影：TIM SCHOOLER

317 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



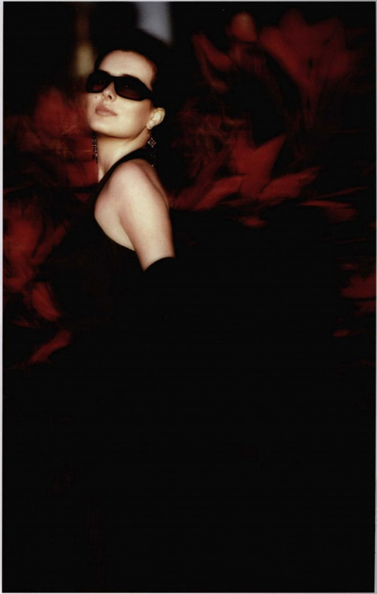
318 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

319摄影：CHERIE STEINBERG COTE

320 摄影：BILLY PEGRAM

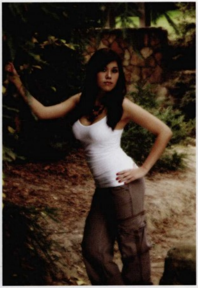
321 摄影：DAN BROUILLETTE

322 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



323 摄影：DEBORAH LYNN FERRO

324 摄影：MARC WEISBERG

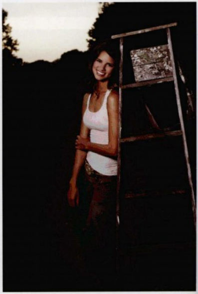


325 摄影：JEFF SMITH

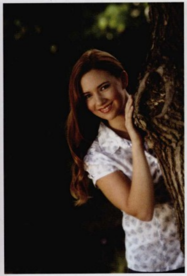
326 摄影：JEFF SMITH

327 摄影：JEFF SMITH

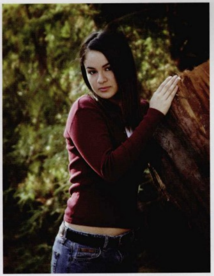
328 摄影：DAN BROUILLETTE



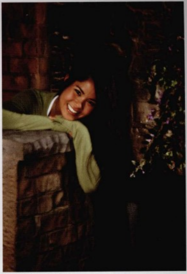
329 摄影：DAN BROUILLETTE



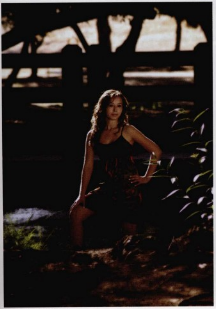
330 摄影：JEFF SMITH



331 摄影：JEFF SMITH



332 摄影：JEFF SMITH



333 摄影：JEFF SMITH

334 摄影：TIM SCHOOLER

335 摄影：HERNAN RODRIGUEZ

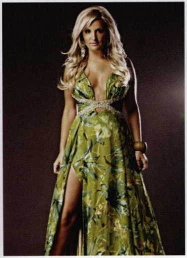
336 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

337 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

338 摄影：WES KRONINGER

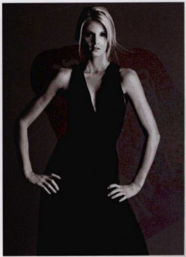
339 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

340 摄影：CHERIE STEINBERG COTE



341 摄影：WES KRONINGER

342 摄影：WES KRONINGER

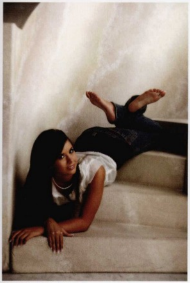


343 摄影：WES KRONINGER

全身躺姿

344 摄影：BILLY PEGRAM

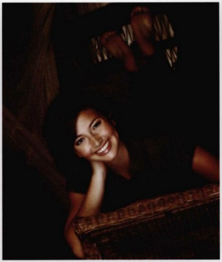
345 摄影：ROLANDO GOMEZ



346 摄影：JEFF SMITH

347 摄影：DAN BROUILLETTE

348 摄影：TIM SCHOOLER



349 摄影：JEFF SMITH

350 摄影：CHRIS NELSON

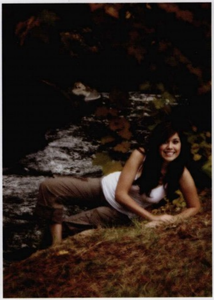
351 摄影：TIM SCHOOLER

352 摄影：TIM SCHOOLER

353 摄影：BILLY PEGRAM

354 摄影：BILLY PEGRAM

355 摄影：TIM SCHOOLER



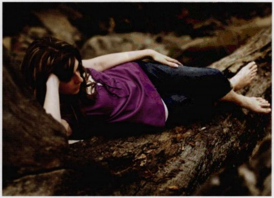
356 摄影：BILLY PEGRAM

357 摄影：BILLY PEGRAM

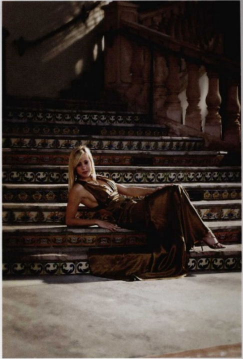
358 摄影：BILLY PEGRAM

359 摄影：BILLY PEGRAM

360 摄影：DAN BROUILLETTE


361 摄影：DAN BROUILLETTE

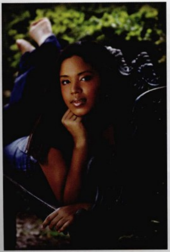
362 摄影：VICKI TAUFER


363 摄影：BILLY PEGRAM

364 摄影：BILLY PEGRAM

365 摄影：BILLY PEGRAM

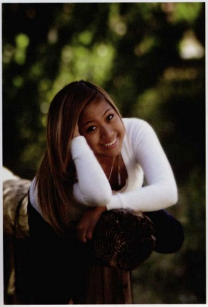
366 摄影：BILLY PEGRAM



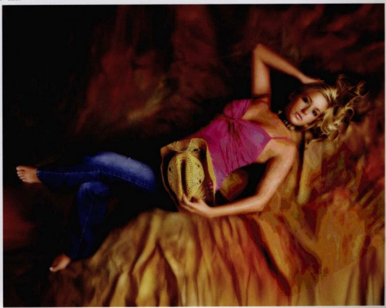
367 摄影：BILLY PEGRAM

368 摄影：BILLY PEGRAM

369 摄影：BILLY PEGRAM



370 摄影：JEFF SMITH



371 摄影：BILLY PEGRAM

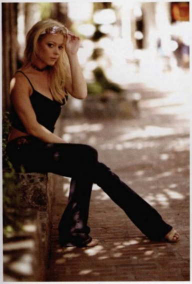
全身坐姿

372 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

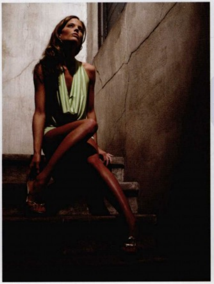
373 摄影：TIM SCHOOLER

374 摄影：JEFF SMITH

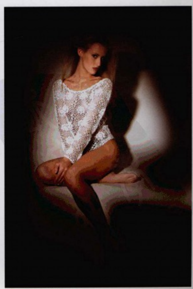
375 摄影：CHERIE STEINBERG COTE



376 摄影：ROLANDO GOMEZ



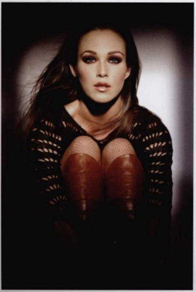
377 摄影：ROLANDO GOMEZ



378 摄影：BILLY PEGRAM

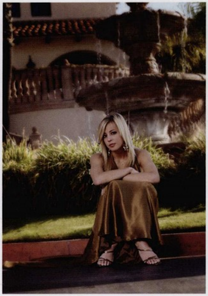
379 摄影：BILLY PEGRAM

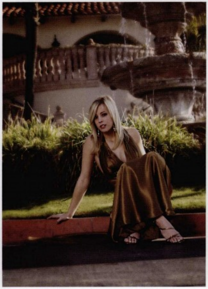
380 摄影：TIM SCHOOLER


381 摄影：BILLY PEGRAM

382 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

383 摄影：STEPHEN DANTZIG


384 摄影：JEFF SMITH


385 摄影：JEFF SMITH

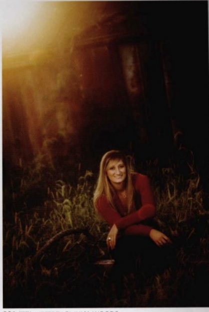
386 摄影：JEFF SMITH

387 摄影：DAN BROUILLETTE

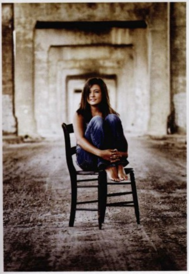
388 摄影：TIM SCHOOLER

389 摄影：JEFF SMITH

390 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

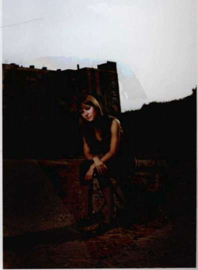


391 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

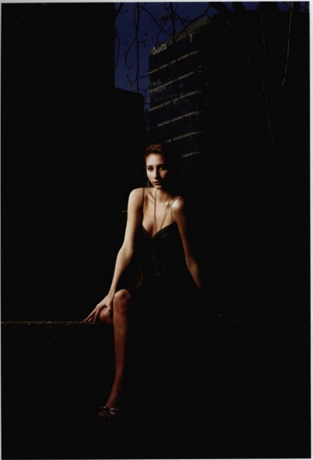


392 摄影：DAN BROUILLETTE

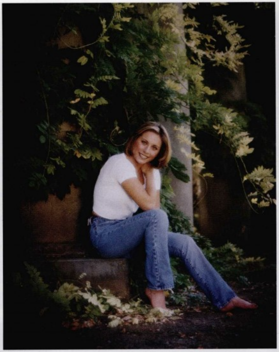
393 摄影：DAN BROUILLETTE



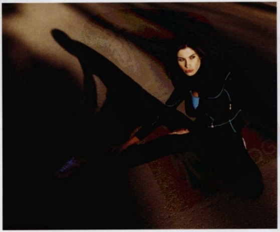
394摄影：DAN BROUILLETTE



395 摄影：DAN BROUILLETTE



396 摄影：JEFF SMITH

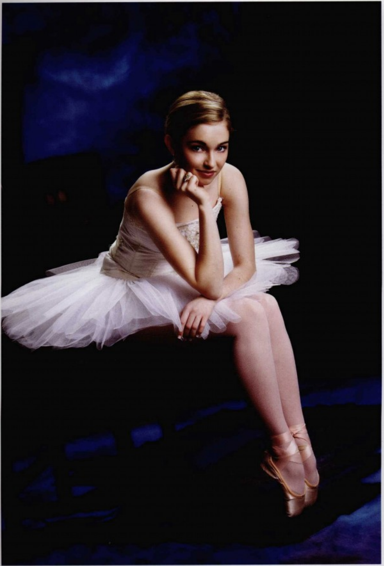


397 摄影：BILLY PEGRAM

398 摄影：ROLANDO GOMEZ

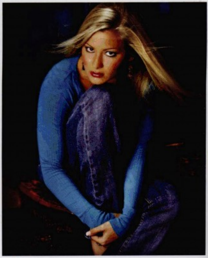
399 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

400 摄影：STEPHEN DANTZIG



401 摄影：TIM SCHOOLER

402 摄影：JEFF SMITH

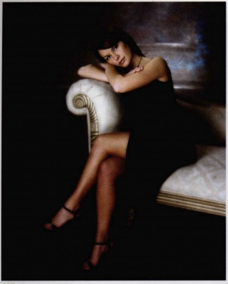


403 摄影：TIM SCHOOLER

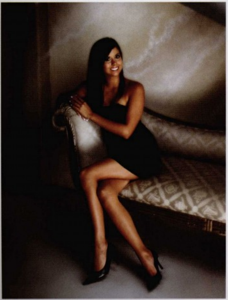
404 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

405 摄影：BILLY PEGRAM

406 摄影：JEFF SMITH



407 摄影：JEFF SMITH



408 摄影：JEFF SMITH

409 摄影：TIM SCHOOLER

410 摄影：TIM SCHOOLER

411 摄影：TIM SCHOOLER

412 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

413 摄影：CHRIS NELSON

414 摄影：TIM SCHOOLER

415 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

416 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

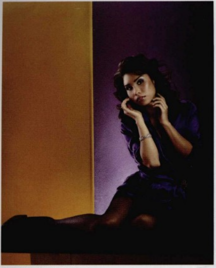
417 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

418 摄影：VICKI TAUFER

419 摄影：CHERIE STEINBERG COTE

420 摄影：MARC WEISBERG

421 摄影：JEFF SMITH

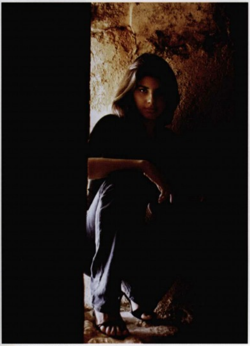


422 摄影：HERNAN RODRIGUEZ

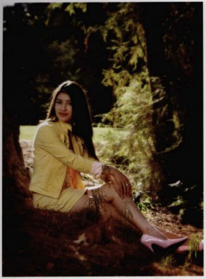
424 摄影：JEFF SMITH

423 摄影：TIM SCHOOLER

425 摄影：JEFF SMITH

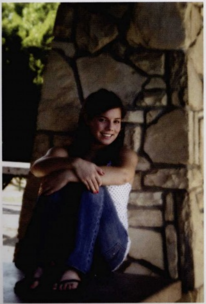

427 摄影：CHRIS NELSON

426 摄影：CHRIS NELSON



428 摄影：JEFF SMITH

429 摄影：JEFF SMITH

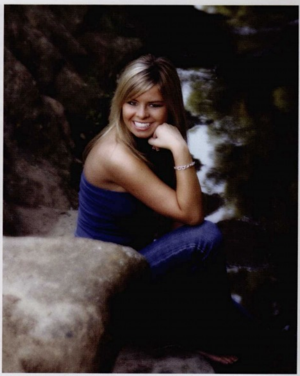


430 摄影：JEFF SMITH

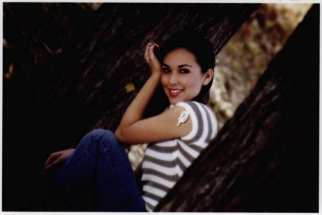
431 摄影：JEFF SMITH

432 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

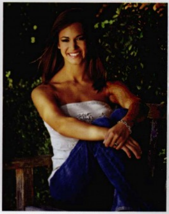
433 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



434 摄影：JEFF SMITH

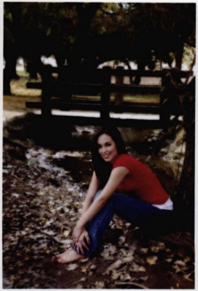


435 摄影：JEFF SMITH



436 摄影：TIM SCHOOLER

437 摄影：JEFF SMITH

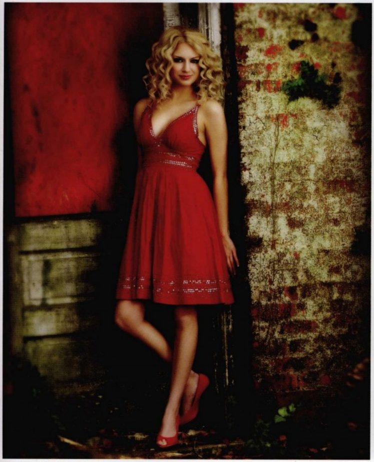


438 摄影：JEFF SMITH

439 摄影：JEFF SMITH

440 摄影：JEFF SMITH

全身站姿

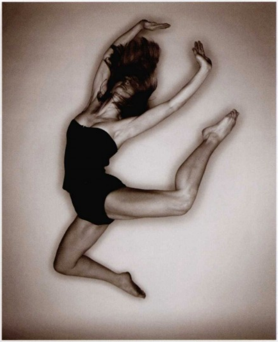


441 摄影：TIM SCHOOLER

442 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

443 摄影：DAN BROUILLETTE

444 摄影：WES KRONINGER



445 摄影：WES KRONINGER

446 摄影：WES KRONINGER

447 摄影：BILLY PEGRAM

448 摄影：BILLY PEGRAM

449 摄影：WES KRONINGER

450 摄影：BILLY PEGRAM

451 摄影：CHRIS NELSON

452 摄影：JEFF SMITH

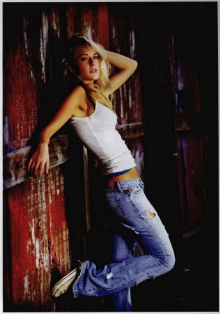
453 摄影：JEFF SMITH

454 摄影：JEFF SMITH

455 摄影：JEFF SMITH

456 摄影：VICKI TAUFER

457 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

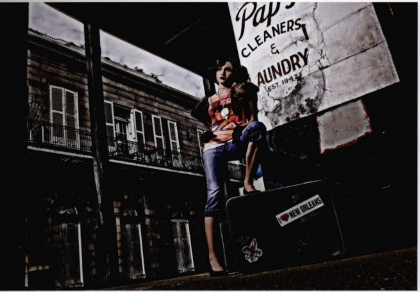


458 摄影：TIM SCHOOLER

459 摄影：JEFF SMITH

460 摄影：CHRIS NELSON

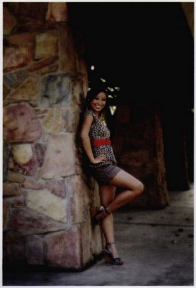
461 摄影：JEFF SMITH



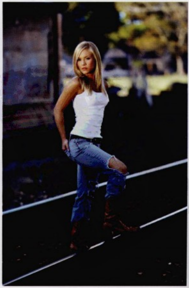
462摄影：WES KRONINGER

463 摄影：TIM SCHOOLER

464 摄影：DAN BROUILLETTE



465 摄影：JEFF SMITH

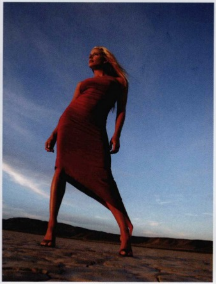


466 摄影：TIM SCHOOLER

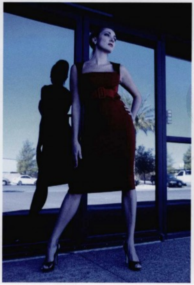
467 摄影：JEFF SMITH

468 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

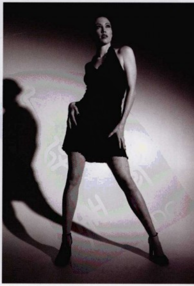
469 摄影：STEPHEN DANTZIG



470 摄影：BILLY PEGRAM

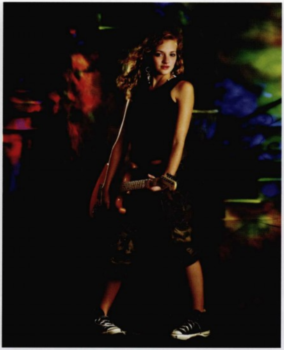


471 摄影：BILLY PEGRAM



472 摄影：BILLY PEGRAM

473 摄影：TIM SCHOOLER

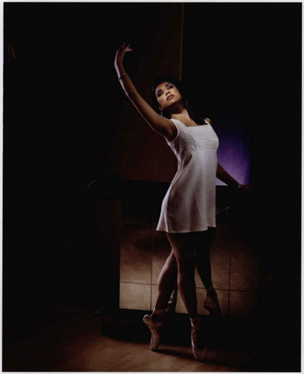


474 摄影：TIM SCHOOLER

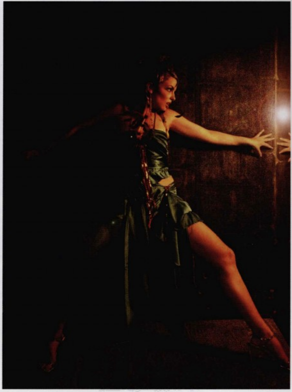
475 摄影：TIM SCHOOLER

476 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

477 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS



478 摄影：STEPHEN DANTZIG



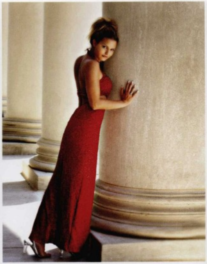
479 摄影：BILLY PEGRAM

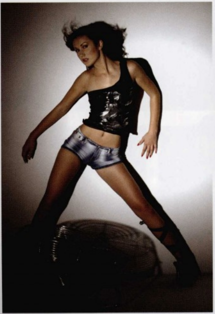
480 摄影：TIM SCHOOLER

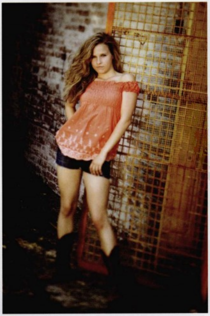
481 摄影：JEFF SMITH

482 摄影：JEFF SMITH

483 摄影：WES KRONINGER


484 摄影：TIM SCHOOLER

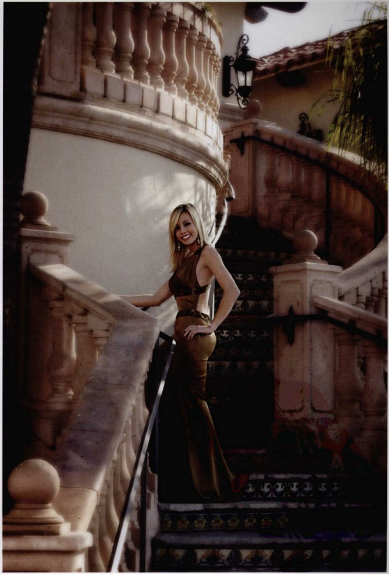

485 摄影：BILLY PEGRAM


486 摄影：JEFFREY 和 JULIA WOODS

487 摄影：VICKI TAUFER

488 摄影：JEFF SMITH

490 摄影：ROLANDO GOMEZ



489 摄影：JEFF SMITH

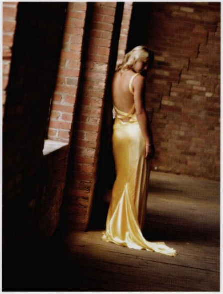
491 摄影：TIM SCHOOLER

492 摄影：DAN BROUILLETTE

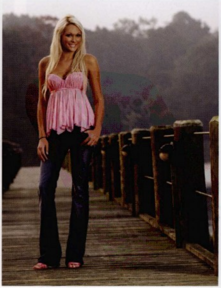
493 摄影：WES KRONINGER

494 摄影：TIM SCHOOLER

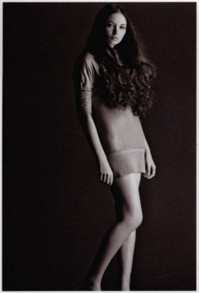
495 摄影：TIM SCHOOLER



496 摄影：VICKI TAUFER



497 摄影：ROLANDO GOMEZ



498 摄影：WES KRONINGER

499 摄影：MARC WEISBERG

500 摄影：MARC WEISBERG

摄影师简介

史蒂文·贝格雷特（Steven Begleiter）

史蒂文·贝格雷特是一位获过大奖的自由摄影师，在美国蒙大拿州的米苏拉拥有自己的摄影工作室。他的摄影生涯从为安妮·雷博维茨（Annie Leibowitz）与玛丽·艾伦·马克（Mary Ellen Mark）担任摄影助手开始。在搬到蒙大拿州之前，史蒂文在纽约与费城的商业摄影事业经营得非常成功，与国际知名杂志、世界500强企业及国内广告公司都有业务合作。史蒂文还著有《Fathers and Sons: Photographs》、《The Art of Color Infrared Photograhpy》、《The Portrait Book》与《50 Lighting Setups for Portrait Photographers》（简体中文版即将由人民邮电出版社出版）。他目前在落基山摄影学校任教。

丹·布鲁耶特（Dan Brouillette）

丹·布鲁耶特生长于美国爱荷华州的苏城，在爱荷华州立大学读书期间，他就对摄影产生兴趣，当时室友电脑上的图像软件要比他自己的生物课本有趣得多。当一位朋友请他为她的上司拍摄人像时，他迫不及待地就答应了——结果非常令人满意，以至于接下来的每年里，他都接到更多类似拍摄邀请。四年之后，丹开设了一家纯粹的摄影工作室，他新颖的编辑/商业风格迅速吸引图片编辑与艺术总监的关注。

史蒂芬·丹茨格（Stephen Dantzig）

史蒂芬·丹茨格擅长时尚、魅态与企业摄影，是国内知名的光线专家。其著作包括《Lighting Techniques for Fashion and Glamour Photography》、《Mastering Lighting Techniques for Outdoor and Location Digital Portrait Photography》与《Softbox Lighting Techniques for Professional Photographers》。他在《Rangefinder》、《PC Photo》、《Studio Photography & Design》以及等杂志及网站上发表过五十多篇关于摄影用光及摄影理论的文章。他现居美国夏威夷的檀香山。

里克·费罗与德伯拉·琳·费罗（Rick Ferro & Deborah Lynn Ferro）

里克·费罗与德伯拉·琳·费罗经营一家签名工作室，提供家庭、人像、儿童、毕业典礼与婚礼摄影等全方位摄影服务。他们的摄影作品除了赢得一片赞誉声之外，里克与德伯拉还是非常受欢迎的摄影导师，他们在全国游历讲学，开办讲座，所到之处都受到热烈追捧。里克与德伯拉也创作有大量作品，包括《Wedding Photography: Creative Techniques for Lighting, Posing and Marketing》，与《Artistic Techniques with Adobe Photoshop and Corel Painter》。

罗兰多·戈梅兹（Rolando Gomez）

罗兰多·戈梅兹是一位发表过大量作品的摄影记者，他在1994年被国防部当选为世界五大军事摄影家。在空军新闻社工作将近十年之后，罗兰多离职寻求自己的梦想：魅态摄影。他是GarageGlamour.com的创始人，该网站的每月访问量高达50万人次。他的国际化魅态摄影工坊经营得非常成功，并著有三本畅销书：《Garage Glamour: Digital Nude and Beauty Photography Made Simple》，《Rolando Gomez's Glamour Photography》与《Rolando Gomez's Posing Techniques for Glamour Photography》。

韦氏·克罗林格（Wes Kroninger）

韦氏·克罗林格是一位专业摄影师，他在路易斯安那州的巴顿鲁治开始自己的摄影事业，直到2008年迁往洛杉矶。克罗林格擅长商业女性时尚摄影，用他自己的话说就是"MTV和Atari kid乐队"，这足以反映出他如何将经典的摄影技巧与锋芒毕露的时代敏感相结合。《American Salon》、《Rolling Stone》与《Rangefinder》等杂志都曾刊登过克罗林格新颖大胆的作品。他的作品也曾为自己及客户赢得多项大奖。

克里斯·尼尔森（Chris Nelson）

克里斯·尼尔森之前是一位摄影记者，经常靠拍摄婚礼、广告与高级人像来增加收入——最终他发现与正业相比，副业更令他感到快乐。如今，他在威斯康辛州的福尔克里克经营"福尔克

里克人像设计工作室”。他的人像摄影荣获过多项大奖，并著有《Master Guide for Glamour Photography》。

比利·佩格拉姆（Billy Pegram）

时尚、编辑类图片及商业摄影师比利因关注细节并善于捕捉意想不到的拍摄效果而知名。除了为FILA、舞王等品牌及John Mordstrom、Booth Gradiner活动拍摄之外，在锐步、佳得乐、YMCA与班霸健身器材等公司的赞助之下，比利还为美国运动医学学院执导并制作一百多部短片。他的著作包括《Professional Model Portfolios》、《Posing Techniques for Photographing Model Portfolios》、《Fashion Moel Photography: Professional Techniques and Images》。

赫尔南·罗德里格斯（Hernan Rodriguez）

仅在过去三年内，赫尔南·罗德里格斯就曾收获二十多项国际摄影奖项。他目前在洛杉矶的圣费尔南多村的中心经营一家成功的摄影工作室。他的经营范围包括商业、产品及名人摄影，以及家庭合影、儿童照及毕业典礼摄影等。他为Guess、Tanline CA、意大利Comfort Zone与珂罗娜等品牌担任艺术总监并拍摄广告。《Rangefinder》、《Studio Photography》与《Photoshop User》等杂志都曾对他做过专访。

蒂姆·斯古勒（Tim Schooler）

蒂姆·斯古勒工作室曾荣获过奖项，现位于美国洛杉矶的拉斐特，擅长为高中毕业生拍摄具有先锋意识的作品。蒂姆大胆而生动的图像大受欢迎，以至于他的会议预订票一旦出售即刻就会销售一空——实际上，通常都会有几百场研讨会在等待着他！蒂姆的作品在国际各大杂志刊物都有发表，是《Rangefinder》杂志众多人物介绍中的主角。许多专业人像摄影对他富有标志性的图像与技巧都有过着重介绍。

杰夫·史密斯（Jeff Smith）

杰夫·史密斯来自美国加州弗雷斯诺市，是一位荣获过奖项的资深摄影师。他在加州中部拥有两家工作室，在摄影用光及高级专业摄影方面是一位广受认可的演讲家。他著作颇丰，包括《Corrective Lighting, Posing, and Retouching for Digital Photographers》与《Jeff Smith' s Lighting for Outdoor & Location Portrait Photography》与《Senior Contracts》。

雪莉·斯特恩伯格·科特（Cherie Steinberg Cote）

雪莉·斯特恩伯格·科特的摄影生涯开始于《多伦多太阳报》的摄影记者，并被誉为首席女性自由摄影师。她现居在洛杉矶，在《Grace Ormonde》、《Los Angeles Magazine》与《Town & Country》等杂志发表过作品。她是Getty图片库摄影师，她在美国各地举办的专业摄影讲座好评如潮。

维奇·托夫（Vicki Taufer）

维奇·贝格雷特与丈夫共同经营V Gallery工作室，在美国位于伊力诺依州莫尔顿享有盛名。在短短三年内，这家工作室已经由这对夫妻自家地下室发展成为目前近400m2的空间，并拥有8名员工。维奇的人像摄影在美国WPPI（国际婚礼与人像摄影）比赛中荣获过大奖。她同样也是一位颇受欢迎的摄影指导，在国内外召开摄影讲座——包括去韩国举办一次讲座。

马克·维斯伯格（Marc Weisberg）

马克持有美国加州大学欧文分校的美术与摄影学位，并就读纽约视觉艺术学校。他的工作室位于加州新港海滩，他擅长婚礼、人像及商业摄影，但定期也会拍摄编辑与时尚作品。马克的作品曾荣获14项国内外大奖，《Riviera》、《Los Angeles Confidential》、《The Knot》、《Ceremony》与《Rangefinder》等杂志都曾对他进行过报道。

杰弗瑞与茱莉亚·伍兹（Jeffery and Julia Woods）

杰弗瑞与茱莉亚作为一个团队，曾获得婚礼及人像摄影奖项。他们成功经营一家婚礼及人像摄影工作室，擅长拍摄个性化十足的图像，这些图像反映每位客户的独特品味与经历。他们精美的图像曾出现在《Rangefinder》杂志及大量摄影图书当中。另外，他们的营销策略也受到赞誉，并成为专业摄影师成功教育项目的基础。他们的工作室位于华盛顿。他们在美国WPPI比赛中荣获2002及2003年度最佳婚礼相册奖，8项富士杰作奖，6项柯达摄影奖以及两项柯达摄影精英大奖。

本书精选世界杰出人像摄影师、时尚摄影师、商业摄影师500幅作品，为摄影师拍摄美女人像提供摆姿参考。

当你纠结于如何迎合客户特殊要求或是不确定以何种方式表达特定主题时，你或许能从本书的丰富样片中找到灵感，经过调整变换，让难题迎刃而解。日复一日、年复一年地推陈出新是一种磨砺，但相信本书精选的摆姿会激发起你的创意火花打破灵感枯竭的僵局。

本书特点：

- 激发影棚和室外人像摄影创意灵感；
- 精选500幅佳作展示欧美时尚美姿；
- 荟萃经典、时尚、自然各风格摆姿；
- 演绎示范完美的站姿、坐姿、卧姿 。

感谢以下摄影师为本书提供图片：

Steven Begleiter
Dan Brouillette
Stephen Dantzig
Rick Ferro
Deborah Lynn Ferro
Jeff Smith
Wes Kroninger
Chris Nelson
Billy Pegram
Hernan Rodriguez
Tim Schooler
Cherie Steinberg Cote
Vicki Taufer
Marc Weisberg
Jeffrey and Julia Woods
Rolando Gomez

装帧设计：胡萍丽

分类建议：艺术 / 摄影
人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn

ISBN 978-7-115-22048-6
定价：39.80 元